

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i>	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i>	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i>	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i>	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i>	860
OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i>	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i>	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i>	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i>	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i>	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i>	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i>	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i>	909



KONDISI STATUS GIZI DAN HUBUNGANNYA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA

AKHMAD SYIROJ

Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang kondisi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani serta mengetahui ada tidaknya hubungan status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun Ajaran 2000/2001. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas II SLTP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun Ajaran 2000/2001 yang berjumlah 83 siswa. Sedang yang menjadi sampel penelitian ini sebanyak 30 orang siswa yang diambil dengan teknik pengambilan sampel secara random sampling. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah tes dan pengukuran dengan metode deskriptif yang tujuannya untuk mengungkapkan suatu gambaran secara sistematis, faktual dan akurat tentang fenomena yang diteliti. Untuk melihat hubungan variabel bebas dengan variabel terkait dipergunakan perhitungan statistik korelasional dan uji t. Hasil analisis statistik memperlihatkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa sebesar 0,495. Hal ini dapat dilihat melalui perhitungan statistik yakni $t_{hitung} = 3,45$ dan $t_{table} = 1,70$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Sedangkan kondisi status gizi siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli tahun ajaran 2000/2001 termasuk kedalam kategori baik dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli tahun ajaran 2000/2001 termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Gizi. Kebugaran Jasmani.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan Zaman yang diwarnai dengan berbagai penemuan baru, membuat zaman berkembang dan maju. Demikian halnya dengan disiplin ilmu yang lahir, tumbuh berkembang dan mengkristal dengan cepat. Perkembangan tersebut berpengaruh terhadap pola kehidupan masyarakat yang diwarnai dengan corak kehidupan yang penuh dengan persaingan, termasuk dalam bidang ilmu. Persaingan itu semakin tampak nyata yang dibuktikan dengan berbagai penelitian di bidang ilmu masing-masing.

Dengan demikian siswa orangtuanya bekerja sebagai nelayan kurang mendapat perhatian dalam pemenuhan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh anak dan kebugaran jasmani, demikian pula dengan orangtua siswa yang bekerja sebagai karyawan pabrik akan sulit untuk memberikan perhatian terutama dalam masalah gizi dan kebugaran jasmani. Di samping itu dalam pelaksanaan praktek olahraga siswa terkesan malas untuk melakukan kegiatan olahraga.

A. Kajian teoritis

1. Status Gizi

Gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Suharjo (1989:23) mengemukakan, "Gizi mempunyai arti hubungan dengan kesehatan dan proses-proses organisme menggunakan pangan untuk mempertahankan hidup, pertumbuhan, fungsi organ dan jaringan-jaringan tubuh secara normal dalam produksi energi". Sedangkan Beck (1995:1) mendefinisikan, "Gizi adalah keseluruhan berbagai proses dalam tubuh makhluk hidup dan menggunakan bahan tersebut agar menghasilkan aktivitas penting dalam tubuhnya".



Konsumsi makanan yang baik terdiri dari berbagai komposisi zat gizi diantaranya:

- a. Karbohidrat (Hidrat Arang)
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Mineral
 - e. Vitamin
 - f. Air
2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kordinasi fisik yang sangat penting dalam melakukan setiap aktivitas sehari-hari. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari akan dapat dilakukan dengan mudah bila seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini dikemukakan Sadoso (1988:19) yang menyatakan bahwa, "Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak".

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa status gizi dan tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan yang sangat mendasar. Hubungannya dengan olahraga adalah terpenuhinya zat gizi yang diperlukan dalam aktivitas latihan yang dipergunakan untuk mendukung usaha memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik melalui latihan dapat tercapai.

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan waktu Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan, maka dilakukan tes dan pengukuran yang akan dilaksanakan pada :

- Hari/Tanggal : Kamis, 1 Februari 2001
Jam : 09.30 – Sampai Selesai
Tempat : SLTP Negeri 1 Labuhan Deli

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti, adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli. Mengingat keterbatasan dana dan waktu maka peneliti mengambil sampel sebanyak 30 orang secara acak (*random sampling*) dengan cara sebagai berikut :

Untuk memperoleh jumlah sampel yang representative atau mewakili dari populasi yang ada, maka dipergunakan rumus proposional sampling sebagai berikut :

$$\text{Sampel tiap kelas} = \frac{\text{Jumlah tiap kelas}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah sampel}$$

Dari teknik pengambilan sampel dengan random sampling, maka diperoleh sampel penelitian sebagai berikut :



Jumlah sampel penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa	Proposional	Jumlah Sampel
1	II ₁	16	$\frac{16}{83} \times 30 = 5,7$	6
2	II ₂	16	$\frac{16}{83} \times 30 = 5,7$	6
3	II ₃	17	$\frac{17}{83} \times 30 = 6,1$	6
4	II ₄	17	$\frac{17}{83} \times 30 = 6,1$	6
5	II ₅	17	$\frac{17}{83} \times 30 = 6,1$	6
Jumlah		83		30

C. Metode Penelitian

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yang tujuannya mengungkapkan suatu gambaran secara sistematis, faktual dan akurat tentang fenomena yang diteliti.

D. Instrumen Penelitian

1. Tes Gizi

Untuk mengetahui kondisi status gizi, maka dipergunakan tes gizi pelidisi yang mengukur tinggi duduk (cm) dan menimbang berat badan (kg) dengan rumus:

$$\frac{\sqrt{10 \times \text{Weight (ingram)}}}{\sqrt{\text{Sitting Height (incm)}}} \times 100\% \text{ (Mathews, 1974:249)}$$

Dalam tes pelidisi kondisi status gizi dibagi dalam tiga kelompok, yakni :

1. Gizi Lebih 101-104%
2. Gizi Baik 95-100%
3. Gizi Kurang 88-94%

2. Tes Kebugaran Jasmani (Harvard Step Test)

Untuk mengukur kebugaran jasmani dilakukan dengan Harvard Step Test (Depkes, 1994:14)

- a. Peralatan
- b. Prosedur Pelaksanaan

Jumlah denyut nadi dicatat, kemudian jumlah denyut nadi dimasukkan ke dalam perhitungan kebugaran jasmani dengan mempergunakan shor form sebagai berikut :

$$\text{Indeks} = \frac{\text{Waktutesdalamdetik}}{5,5 \times \text{jumlahdenyutnadisetelahtes}} \times 100 \text{ (Depkes, 1994:15)}$$

Pembahasan Hasil Penelitian



Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa :

1. Status gizi siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli adalah baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli adalah kurang
3. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli sebesar $r = 0,495$. Hal ini memberi pengertian bahwa semakin baik status gizi maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang hubungan kondisi status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli adalah baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli adalah kurang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli dengan tingkat hubungan sebesar 0,495.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian diharapkan kepada yang berminat pada masalah ini untuk mengadakan penelitian yang sama dengan lokasi dan scope yang berbeda.
2. Kepada siswa putra SLTP Negeri 1 Labuhan Deli agar dapat mempertahankan dan meningkatkan status gizi dan tingkat kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

Beck, Marry, E, (1995). *Ilmu Gizi dan Diet*. Essentia Medika. Jakarta.

Breg, Alan dalam Ahmad Djaeni, 1987. *Faktor Gizi*. Bharata Karya Aksara, Jakarta.

DEPKES RI, (1994) *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Dirjen Pembimbing Kesehatan Masyarakat. Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas. Jakarta.

Ganong, (1983). *Fisiologi Kedokteran*, oleh Aji Darma. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.

Harper, (1986). *Penggunaan Gizi dan Pertanian*, Universitas Indonesia, Jakarta.

Harsono, (1986), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud, Jakarta.

Ichsan, (1988). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Depdikbud, Jakarta.



- Johnson dan Nelson, (1982). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Burgess Publishing Company, Minneapolis.
- Mathews, (1978). *Measurement in Physical Education*. Burgess Publishing Company, Minneapolis.
- Nursayoto, (1992). *Ilmu Gizi dan Zat Gizi Utama*. Golden Terayon Press. Jakarta.
- Rachmad, Asmuni, (1979). *Gizi Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Shryock, (1981). *Penuntun Perawatan dan Pengobatan Modern*. Indonesia Publishing House, Bandung.
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kordisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud, Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sudjana, (1992). *Metoda Statistik*. Tarsito. Bandung.
- Sumosardjono, Sadoso, (1988). *Petunjuk Praktis Pengetahuan Olahraga*. PT. Gramedia, Jakarta.
- Sutarto, (1980). *Ilmu Gizi Untuk SGO*. Proyek Pengaduan Buku Sekolah Pendidikan Guru. Jakarta.
- Sutrisno, Hadi (1991). *Statistik. Fakultas Psikologi*. Unibersitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Usman Husaini dan Akbar Setiadi (1995). *Pengantar Statistik*. Bumi Aksara. Jakarta,

THE
Character Building
UNIVERSITY